

# TECHNIQUES AVANCEES EN HYPNOSE

Thématique : perte de poids

## 1. 1. Présentation & programme du cours

# TECHNIQUES AVANCEES EN HYPNOSE

## Présentation du programme

Bienvenue dans ce nouveau module dédié à l'hypnose professionnelle :

**Ce cours est une thématique destinée aux personnes qui souhaitent se perfectionner en techniques d'hypnose pour répondre à une des demandes les plus fréquentes en hypnose : la perte de poids.**

Les problèmes de poids touchent beaucoup de monde à l'heure actuelle et perdre du poids durablement est pour beaucoup un véritable parcours du combattant. Nombreuses sont les personnes qui essayent tout de sortes de régimes restrictifs, sans succès, car le mental joue un rôle considérable pour maîtriser ses habitudes alimentaires et certaines personnes ont besoin d'une aide extérieure pour recadrer leur alimentation.

# L'hypnose pour la perte de poids

L'hypnose est devenue un outil fondamental et d'une aide considérable pour perdre du poids. En agissant sur la perception alimentaire, l'hypnose aide à réfréner les envies de grignotage et à modifier ses habitudes alimentaires. **Aujourd'hui, l'hypnose pour maigrir s'est imposée comme une thérapie alternative douce, mais puissante et efficace pour retrouver un poids idéal.** Les personnes qui consultent un praticien pour perdre du poids sont de plus en plus nombreuses et il est important d'être formé aux techniques spécifiques pour répondre à ces demandes en constante augmentation.

# Programme

- Problèmes de poids et techniques d'hypnose
- Les hallucinations : un phénomène hypnotique avancé
- La technique de l'anneau gastrique virtuel
- L'anneau gastrique virtuel : session live
- Analyse de la session live : anneau gastrique virtuel
- Technique de la thérapie aversive
- La thérapie aversive : session live
- Analyse de la session live : thérapie aversive
- La transformation hypnotique intérieure

## 3 techniques complémentaires

# Pour un travail complet sur la perte de poids

- **L'anneau gastrique virtuel** permet de réduire les quantités de nourriture en simulant la pose d'un anneau pour réduire l'estomac. Cette méthode est efficace pour les personnes qui ont du mal à poser des limites avec la nourriture et mangent plus que nécessaire. L'anneau permet à ces personnes d'arriver rapidement à satiété en mangeant seulement de petites quantités. **La technique utilise une hallucination viscérale.**
- **La thérapie hypnotique aversive** d'un aliment est une technique pour dégouter une personne d'un aliment addictif, compulsif ou réconfort. Éliminer ce type d'aliment est une aide supplémentaire pour faciliter la perte de poids. **La technique utilise une hallucination gustative ou olfactive** selon la sensibilité du sujet.
- **La transformation hypnotique intérieure** permet de travailler sur les modifications comportementales.